



平成19年7月 新潟県中越沖地震（柏崎市）

あなたの家は 地震がきても 大丈夫ですか!?

大切な命を守るために・・・

住宅の耐震化を進めましょう

飯山市では平成18年度から現在までに578戸の住宅の耐震診断を実施しました。そのうちの約4割が大地震で「倒壊する危険性が高い」と診断され、耐震補強を検討する方が増えています。

お申し込み・お問い合わせ

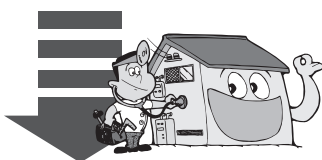
市役所都市計画課

☎62-3111 内線244

地震に強い住宅への STEP 3ステップ

※昭和56年以前に建築の木造の個人住宅が対象

1 簡易診断 **無料**



簡易診断は30分程度の簡単な診断。外観のみの調査でもOK!

2 精密診断 **無料**



3 耐震補強工事

※補助制度があります



近年の地震による被害状況

	新潟県中越地震 平成16年10月23日	新潟県中越沖地震 平成19年7月16日
死者	68人	14人
負傷者	4805人	2,345人
住宅全壊	3,175棟	1,259棟
住宅半壊	13,808棟	5,485棟

補強例



施工前

ほぼ全面が開口部
(サッシ窓)



施工後

筋交い入りの壁を設けて、耐震強度を上げた

日時 次の3つのコースからお選びください。

●Aコース…3月14日(金) 午前9時30分～11時30分

●Bコース…3月15日(土) 午前9時30分～11時30分

●Cコース…3月15日(土) 午後1時30分～3時30分

日時 飯山市保健センター2F(市役所前)

測定項目 身長、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力、内転筋力、外転筋力、大腿四頭筋力、持久力(エルゴメーター)、長座位体前屈、ファンクショナルリーチ、タイムアップ&ゴー

定員 各コース12名

対象者 18歳以上の市民(心臓疾患を現在治療中、過去に治療された人はご参加できません。その他の疾病で治療中の方は主治医にご相談ください)

参加費 無料(購入希望者にはセラバンド500円、やわらかボール150円であっせんします)

申し込み 3月10日(月)までに、市役所保健福祉課健康増進係(☎62-3111 内線187)まで、お電話でお申し込みください。

自分の体力を測り筋力アップに挑戦!
チャレンジ体力測定 参加者募集

市民の皆さんの健康意識向上のため、トレーニングマシンなどで下半身の筋力・持久力、柔軟性など12項目を測定し、自宅でのトレーニング方法を提供する体力測定に参加者を募集します。

測定に基づき提供するトレーニングメニューは、ゴムバンド・ボールを中心とした自宅でもできるものです。ケーブルテレビ・ネット飯山「健康チャンネル」をご覧いただきながら気軽にトレーニングができ、成果は定期的に行う測定で確認することができますので、ぜひご参加ください。

